

2025 年初中心理健康教师专业考试试卷

准考证号

卷面分值：100 分 考试时间：120 分钟

姓名

考场号

班级

学校

一、单项选择题（每题 2 分，共 30 分）

1. 初中生正处于身心发展的关键时期，其心理发展具有诸多特点，其中最为显著的是（ ）

- A. 自我意识迅速发展，渴望独立
- B. 完全依赖父母和老师
- C. 情绪稳定，很少出现波动
- D. 对异性毫无兴趣

答案：A

解析：初中生自我意识迅速发展，开始渴望独立，摆脱对成人的依赖，A 正确；他们不再完全依赖父母和老师，B 错误；初中生情绪波动大，C 错误；此时性意识开始萌动，对异性产生兴趣，D 错误。

2. 小明每次在公众场合发言就紧张得说不出话，心跳加速，这种表现属于（ ）

- A. 焦虑症
- B. 抑郁症
- C. 社交恐惧症
- D. 强迫症

答案：C

解析：社交恐惧症是对社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑，小明在公众场合发言紧张的表现符合社交恐惧症，C 正确；焦虑症是一种以焦虑情绪为主的神经症，范围更广，A 错误；抑郁症主要表现为情绪低落、失去兴趣等，B 错误；强迫症主要表现为强迫观念和强迫行为，D 错误。

3. 在心理健康教育课上，老师组织学生进行“角色扮演”，这种教学方法的主要目的是（ ）

- A. 让学生在体验中学习应对问题的方法
- B. 传授理论知识
- C. 锻炼学生的表演能力
- D. 活跃课堂气氛

答案：A

解析：角色扮演法让学生在模拟场景中体验和感受，从而学习应对问题的方法，A 正确；传授理论知识是讲授法的目的，B 错误；锻炼表演能力不是主要目的，C 错误；活跃课堂气氛是其附带效果，并非主要目的，D 错误。

4. 下列属于积极心理品质的是（ ）

- A. 嫉妒

- B. 自卑
- C. 乐观
- D. 虚荣

答案：C

解析：乐观是积极心理品质，能让人以积极的心态面对生活，C 正确；嫉妒、自卑、虚荣都属于消极心理品质，A、B、D 错误。

5. 学生小李因为一次考试失利，就觉得自己不是学习的料，以后肯定考不上好学校，这种想法属于（ ）

- A. 合理的自我认知
- B. 以偏概全的不合理认知
- C. 基于事实的判断
- D. 准确的自我评估

答案：B

解析：仅因一次考试失利就否定自己的学习能力和未来，是以偏概全的不合理认知，B 正确；这不是合理认知、基于事实的判断和准确的自我评估，A、C、D 错误。

6. 心理辅导中最重要、最基础的原则是（ ）

- A. 批评教育原则
- B. 价值引导原则
- C. 保密原则
- D. 榜样示范原则

答案：C

解析：保密原则是心理辅导的重要基础，能让学生放心倾诉，C 正确；批评教育、价值引导、榜样示范都不是最重要基础的原则，心理辅导强调尊重和理解，而非批评，A、B、D 错误。

7. 当学生因为和同学发生矛盾而情绪激动时，教师首先应该（ ）

- A. 倾听学生诉说，让其宣泄情绪
- B. 直接告诉学生谁对谁错
- C. 批评学生不懂事
- D. 立刻让双方道歉和解

答案：A

解析：先倾听让学生宣泄情绪，有助于稳定学生情绪，了解事情全貌，A 正确；直接判断对错、批评学生、立刻要求道歉和解都可能激化矛盾，B、C、D 错误。

8. 开展团体心理辅导的主要目的是（ ）

- A. 培养学生的竞争意识
- B. 完成教学任务
- C. 提高学生的学习成绩
- D. 促进学生之间的交流合作，提升心理素质

答案：D

解析：团体心理辅导旨在营造团体氛围，促进成员交流合作，提升心理素质，D 正确；培

养竞争意识不是主要目的，A 错误；完成教学任务只是一方面，并非主要目的，B 错误；提高学习成绩不是团体心理辅导的直接主要目的，C 错误。

9. 下列表现中，属于心理健康的是（ ）

- A. 经常独自哭泣，不愿与人交流
- B. 能适应学校生活，与同学友好相处，情绪较稳定
- C. 上课总是注意力不集中，沉迷幻想
- D. 经常和同学打架，脾气暴躁

答案：B

解析：能适应生活、友好相处、情绪稳定是心理健康表现，B 正确；A 选项中经常独自哭泣、不愿交流，C 选项上课注意力不集中沉迷幻想，D 选项经常打架脾气暴躁，都反映出心理可能存在问题，A、C、D 错误。

10. 心理健康教育的核心目标是（ ）

- A. 提高学生的考试分数
- B. 帮助学生解决所有心理问题
- C. 促进学生身心健康发展，培养健全人格
- D. 让学生服从学校管理

答案：C

解析：心理健康教育核心是促进学生身心发展，培养健全人格，C 正确；提高考试分数不是核心目标，A 错误；无法帮助学生解决所有心理问题，B 错误；让学生服从管理与心理健康教育核心目标不符，D 错误。

11. 弗洛伊德将人格结构分为本我、自我和超我，其中遵循“快乐原则”行事的是（ ）

- A. 本我
- B. 自我
- C. 超我
- D. 潜意识

答案：A

解析：本我遵循快乐原则，追求本能欲望的满足，A 正确；自我遵循现实原则，协调本我和超我，B 错误；超我遵循道德原则，C 错误；潜意识是心理活动的深层部分，不属于人格结构遵循快乐原则的部分，D 错误。

12. 按照皮亚杰的认知发展理论，初中生的思维发展处于（ ）

- A. 感知运动阶段
- B. 前运算阶段
- C. 具体运算阶段
- D. 形式运算阶段

答案：D

解析：初中生思维发展到形式运算阶段，能进行抽象逻辑思维和假设演绎推理，D 正确；感知运动阶段是 0 - 2 岁，A 错误；前运算阶段是 2 - 7 岁，B 错误；具体运算阶段是 7 - 11 岁，C 错误。

13. 教师通过观察学生在课堂上的行为表现、日常活动中的互动等方式来了解学生心理状态，这种方法是（ ）

- A. 心理测验法
- B. 观察法
- C. 问卷调查法
- D. 访谈法

答案：B

解析：观察法是通过观察行为表现了解心理状态，符合题干描述，B 正确；心理测验法是通过标准化测验来测量，A 错误；问卷调查法是通过问卷收集信息，C 错误；访谈法是通过交谈获取信息，D 错误。

14. 以下属于行为矫正技术的是（ ）

- A. 强化法
- B. 合理情绪疗法
- C. 精神分析法
- D. 叙事疗法

答案：A

解析：强化法是行为矫正技术，通过强化来塑造或改变行为，A 正确；合理情绪疗法是认知行为疗法，改变认知，B 错误；精神分析法探究潜意识，C 错误；叙事疗法通过重写故事来改变认知和行为，D 错误。

15. 心理健康教育档案中最核心的内容是（ ）

- A. 学生的家庭经济状况
- B. 学生的兴趣爱好
- C. 学生的心理健康状况
- D. 学生的获奖情况

答案：C

解析：心理健康教育档案核心是学生心理健康状况，为教育辅导提供依据，C 正确；家庭经济状况、兴趣爱好、获奖情况不是核心内容，A、B、D 错误。

二、判断题（每题 1 分，共 10 分）

1. 心理健康的学生在生活中一定不会遇到任何心理困扰。（ ）

答案：×

解析：心理健康的学生也会遇到心理困扰，只是能更好地应对和调节。

2. 在心理辅导过程中，为了让学生认识错误，可以适当公开学生的隐私以作警示。（ ）

答案：×

解析：心理辅导必须严格遵守保密原则，不能公开学生隐私。

3. 鼓励学生积极参加各种集体活动，有助于培养他们的积极心态和团队合作精神。（ ）

答案：√

解析：集体活动能让学生在互动合作中培养积极心态和团队精神。

4. 青春期学生出现逆反心理是一种不正常的心理现象，需要及时纠正。（ ）

答案：×

解析：青春期逆反心理是正常现象，是自我意识发展的表现，需要正确引导而非纠正。

5. 心理健康教育课程只需要给学生讲解理论知识，不需要组织实践活动。（ ）

答案：×

解析：心理健康教育课程需理论和实践结合，通过实践活动让学生体验感悟。

6. 当学生表达一些消极的想法时，教师应该立刻打断并纠正，以免学生陷入不良情绪。（ ）

答案：×

解析：应先倾听理解，再引导，立刻打断可能使学生不愿再表达。

7. 引导学生写“心情日记”是一种帮助他们管理情绪、了解自我的有效方法。（ ）

答案：√

解析：写心情日记能让学生梳理情绪，更好地了解和管理工作。

8. 学生的心理健康问题只需要靠自己调节，教师和家长不需要过多干涉。（ ）

答案：×

解析：学生心理健康需要教师、家长和自身共同努力，给予支持引导。

9. 心理健康教育不仅要在专门的课程中开展，还应渗透在学科教学和校园生活的各个方面。（ ）

答案：√

解析：全方位渗透心理健康教育，能营造良好氛围促进学生发展。

10. 心理老师可以代替学生做出重要的人生决策，以帮助他们避免犯错。（ ）

答案：×

解析：心理老师应引导启发，不能代替学生做决策。

三、简答题（每题8分，共24分）

1. 请列举初中生常见的三种心理问题及其表现。

参考答案：

- 情绪问题：情绪波动大，易出现焦虑、抑郁情绪。如因考试成绩不理想就长时间情绪低落、焦虑不安；因与同学发生小矛盾就大发脾气。

- 学习问题：学习压力大，易产生厌学情绪和考试焦虑。表现为逃避学习，找借口不做作业、不愿上学；考试前紧张失眠、考试时过度紧张影响发挥。

- 人际交往问题：与父母沟通困难，逆反心理强，常与父母发生冲突；在学校可能存在社

交恐惧，不敢主动与同学交流，或因处理不好同学关系而被孤立。

2. 简述心理健康教育课程设计应遵循的基本原则。

参考答案：

- 主体性原则：以学生为中心，尊重学生的主体地位，关注学生的需求、兴趣和个体差异，让学生积极主动参与课程活动。

- 体验性原则：强调学生的亲身体验，通过角色扮演、小组讨论、游戏等活动形式，让学生在体验中感悟和学习，增强对心理健康知识的理解和应用能力。

- 发展性原则：着眼于学生的身心发展特点和规律，关注学生的未来发展，不仅要解决当前心理问题，更要注重培养学生的心理素质和心理调适能力，促进学生的全面发展。

- 活动性原则：课程以活动为主要载体，通过丰富多样的活动激发学生兴趣，避免单纯的理论灌输，让学生在活动中获得成长。

3. 心理辅导中“倾听”的重要性主要体现在哪些方面？

参考答案：

- 建立信任关系：认真倾听传达对学生的尊重和关注，让学生感受到被接纳，从而建立起信任的辅导关系，使学生更愿意敞开心扉。

- 全面了解问题：通过倾听，心理老师能获取学生问题的详细信息，包括事件经过、学生的感受和想法等，为准确分析问题、制定辅导策略提供依据。

- 促进情绪宣泄：倾听为学生提供了一个安全的情绪宣泄出口，使学生压抑的情绪得以释放，缓解心理压力，减轻心理负担。

- 引导自我探索：在倾听过程中适当的回应和引导，能帮助学生深入思考自身问题，促进自我反思和自我成长。

四、案例分析题（16分）

初二学生小辉，原本性格开朗，成绩中等偏上。但最近一段时间，老师发现小辉上课经常走神，作业完成质量不高，成绩有所下滑。而且小辉变得沉默寡言，很少和同学一起玩耍。经过了解得知，小辉的父母最近一直在闹离婚，家庭氛围紧张，小辉感到非常痛苦和无助，却又不知道该怎么办。

1. 分析小辉可能存在的心理问题及产生原因。（8分）

参考答案：

- 可能存在的心理问题：

- 情绪问题：焦虑、抑郁、痛苦、无助。从材料中“感到非常痛苦和无助”可以看出，家庭的变故使小辉陷入负面情绪中。

- 学习问题：学习注意力不集中，成绩下滑。“上课经常走神，作业完成质量不高，成绩有所下滑”表明家庭问题影响到了他的学习。

- 人际交往退缩：原本开朗变得沉默寡言，很少和同学玩耍，说明其人际交往方面出现退缩行为。

- 产生原因：

- 家庭因素：父母闹离婚，家庭氛围紧张，使小辉缺乏安全感和稳定感，心理上承受巨大压力。

- 自身应对能力不足：小辉处于初二阶段，心理发展尚未成熟，面对家庭重大变故，缺乏有效的应对方式和心理调适能力。

2. 作为心理健康教师，你会采取哪些辅导措施帮助小辉？（8分）

参考答案：

- 建立信任关系：主动与小辉沟通，表达关心和理解，耐心倾听他的感受和困惑，让他感受到被支持，建立起信任的师生关系。

- 情绪疏导：运用共情等技术，帮助小辉宣泄内心的痛苦、焦虑等负面情绪，引导他正确面对和接纳自己的情绪。

- 认知调整：帮助小辉认识到父母离婚不是他的错，引导他改变不合理认知，如“家庭破碎是我的责任”等。

- 学习辅导：与小辉一起制定学习计划，帮助他提高学习效率，逐步找回学习信心，提升学习成绩。

- 链接社会支持：与小辉父母沟通，建议他们关注孩子的心理状态，减少在孩子面前的冲突；同时，鼓励小辉的同学给予他关心和帮助。

五、论述题（20分）

结合实际，论述如何在初中班级管理渗透心理健康教育。

参考答案：

1. 营造积极的班级氛围

- 建立良好的师生关系：教师要尊重、关爱每一位学生，平等对待学生，多与学生交流沟通，了解他们的需求和困惑，让学生感受到温暖和支持。例如，每天利用课间几分钟与不同学生聊天，关心他们的生活和学习情况。

- 倡导同学间的友好互助：组织团队合作活动，如小组竞赛、班级文艺表演等，培养学生的团队合作精神和人际交往能力，促进同学之间相互理解、相互帮助。比如开展小组合作的科学实验活动，共同完成实验报告。

1. 关注学生个体差异

- 观察学生日常表现：留意学生在课堂上的情绪、行为表现，以及在课间、活动中的状态，及时发现可能存在心理问题的学生。如发现某学生突然变得不爱说话、回避集体活动，教师要及时关注。

- 进行个别辅导：对于有心理困扰的学生，私下与他们交流，提供针对性的帮助。如对于考试焦虑的学生，单独指导放松技巧，如深呼吸、肌肉放松等。

2. 将心理健康教育融入班级活动

- 开展主题班会：定期举行心理健康主题班会，如“情绪管理”“人际交往技巧”“应对挫折”等，通过案例分析、小组讨论、角色扮演等形式，让学生学习心理健康知识和应对方法。比如在“应对挫折”主题班会上，让学生分享自己经历的挫折及应对方式，共同讨论更好的解决办法。

- 组织课外拓展活动：组织户外拓展、心理健康讲座、心理剧表演等活动，增强学生的心理素质。例如组织户外拓展活动，设置一些具有挑战性的任务，培养学生的抗挫折能力和团队协作能力。

3. 与家长合作

- 定期沟通学生情况：通过家长会、家访、电话等方式，与家长保持密切联系，告知家长学生在学校的心理和行为表现，同时了解学生在家的情况。如每学期至少进行一次家访和家长深入交流学生情况。

- 提供心理健康教育指导：向家长普及心理健康知识，指导家长正确教育和引导孩子，形成家校教育合力。比如邀请专家为家长开展心理健康教育讲座，提高家长的教育水平。